PROPOSITIONS DE JEUX POUR BOUGER À LA MAISON

JEUX D'OPPOSITION

saint chély d'apcher

Mairie de Saint Chély d'Apcher Tél : 04.66.31.00.67 mairie@stchelydapcher.fr

www.stchelydapcher.fr

La Commune de Saint Chély d'Apcher, via son service Enfance et Jeunesse, propose aux familles des jeux à réaliser chez soi en cette période de confinement.

Chaque semaine, 3 jeux sont présentés, sur différents thèmes liés au « bien bouger ».

Pour cette quatrième semaine, des jeux d'opposition sont proposés :

- **La poule couve**
- **Prends ma place**
- **Le rodéo**

Tous ces jeux peuvent être pratiqués en intérieur comme en extérieur.

Ces jeux sont à jouer en famille.
Tous les âges sont concernés, il vous suffit d'adapter les règles grâce aux différentes variantes proposées.

Bon amusement à tous !

LA POULE COUVE

Jeu d'opposition : « Je me confronte à un adversaire »

Service Enfance et Jeunesse, Avril 2020

BUT DU JEU

- La poule : protéger son œuf pour que le fermier ne puisse pas lui prendre
- Le fermier : récupérer l'œuf de la poule

MATERIEL

- Un objet (ballon ou peluche) pour matérialiser l'œuf de la poule
- L'espace de jeu doit être sécurisé : au sol sans obstacle autour ou sur un matelas

REGLES

- À partir de 2 joueurs : au minimum une poule et un fermier (possibilité de jouer avec plusieurs poules et plusieurs fermiers en même temps)
- La poule recouvre et protège son œuf (ballon ou peluche) au sol ou sur un matelas
- Le fermier, à partir du moment où la poule est en place sur l'œuf, doit récupérer ce dernier en restant à genoux sans jamais se mettre debout
- La poule n'a aucune action sur le fermier, elle défend seulement son œuf en le tenant et en le recouvrant
- Le fermier ne peut pas porter la poule, il peut dégager les différentes parties de son corps sans jamais lui toucher la tête et le cou. Il garde toujours à l'esprit de ne pas faire mal.
- Le jeu s'arrête lorsque le fermier réussit à récupérer l'œuf ou qu'il abandonne
- Echanger les rôles

VARIANTES

(évolutions selon âges et réussites)

- Œufs de différentes tailles
- Augmenter le nombre d'œufs que la poule couve
- Limiter le temps d'action du fermier pour récupérer l'œuf
- Possibilité d'affrontement entre 2 poules : chaque poule, tout en protégeant son œuf, doit voler l'œuf de l'autre

saint chély d'apcher

Mairie de Saint Chély d'Apcher Tél : 04.66.31.00.67 mairie@stchelydapcher.fr

www.stchelydapcher.fr

PRENDS MA PLACE

Jeu d'opposition : « Je me confronte à un adversaire »

Service Enfance et Jeunesse, Avril 2020

BUT DU JEU

- Joueur 1 : garder sa place
- Joueur 2 : prendre la place du joueur 1

MATERIEL

- Créer une petite zone : carreau de carrelage ou petit carré avec un petit jouet aux 4 angles
- L'espace de jeu doit être sécurisé : au sol sans obstacle autour

REGLES

- À partir de 2 joueurs
- Le joueur 1 se positionne assis au sol dans une zone bien définie (exemple carreau de carrelage). Il ne peut pas changer de position. Il peut s'aider de ses mains et de ses pieds pour s'agripper au sol mais ne peut pas les poser sur son adversaire
- Le joueur 2 s'assoie à côté du joueur 1 et tente de prendre sa place sans pouvoir le toucher avec ses mains, ses pieds et sa tête
- Le joueur 2 pousse donc le joueur 1 par tous les moyens qu'il lui reste (ses épaules, son dos, etc.) tout en restant assis au sol
- Le jeu prend fin lorsque le joueur 2 réussit à prendre la place du joueur 1 ou abandonne
- Echanger les rôles

VARIANTES

(évolutions selon âges et réussites)

- Le joueur 2 ne peut utiliser que son dos ou une épaule pour pousser le joueur 1
- Varier les positions de départ du joueur 1 : à 4 pattes, assis en tailleur, en boule en quadrupédie (forme tortue)
- Essayer de sortir le joueur 1 le maximum de fois en un temps limité (sablier ou chronomètre)

saint chély d'apcher

Mairie de Saint Chély d'Apcher Tél : 04.66.31.00.67 mairie@stchelydapcher.fr

www.stchelydapcher.fr

LE RODÉO

Jeu d'opposition : « Je me confronte à un adversaire »

Service Enfance et Jeunesse, Avril 2020

BUT DU JEU

- Le taureau : se décrocher et sortir de l'emprise du cow-boy
- Le cow-boy : accrocher et retenir le taureau

MATERIEL

- L'espace de jeu doit être sécurisé : au sol sans obstacle autour ou sur un matelas

REGLES

- À partir de 2 joueurs : un taureau et un cow-boy
- Avant que le jeu commence : le taureau se couche au sol ou sur un matelas et le cow-boy se positionne sur le taureau en le tenant avec ses bras et ses jambes
- Le jeu commence au signal du cow-boy après que celui-ci soit bien en place
- Le taureau tente alors de sortir de l'emprise du cow-boy
- Le cow-boy essaie de retenir le taureau le plus longtemps possible
- Les 2 joueurs n'ont pas le droit de toucher la tête et le cou de leur adversaire. Ils gardent toujours à l'esprit de ne pas faire mal
- Le jeu s'arrête lorsque le taureau a réussit à se décrocher ou abandonne
- Echanger les rôles

VARIANTES

(évolutions selon âges et réussites)

- Varier les positions de départ taureau : allongé sur le dos, à 4 pattes, en boule en quadrupédie (forme tortue)
- Donner un temps limité au taureau pour se décrocher (sablier ou chronomètre)
- Le jeu se retourne contre le cow-boy : lorsque le taureau se libère, le taureau attrape le cow-boy (celui-ci ne se laisse pas faire) pour ensuite essayer de l'immobiliser

saint chély d'apcher

Mairie de Saint Chély d'Apcher Tél : 04.66.31.00.67 mairie@stchelydapcher.fr

www.stchelydapcher.fr